Mode d’emploi

« Par ici la sortie »

But : Retrouver qui Je Suis vraiment. Sortir de l'identification à l'avatar en passant par la VOIE DU JUSTE MILIEU.

Comment ?:

En pratiquant le LÂCHER-PRISE :

1. Prendre conscience qu'on est dans un jeu
   - ⇒ Connaître son avatar
   - ⇒ S'aider de mantras (Je suis dans un jeu) et de visualisations (jeu-vidéo)
2. La volonté et l'engagement
   - ⇒ Je fais le choix conscient de sortir du jeu
   - ⇒ Les poteaux que je me prends sont les piliers de base de ce jeu. L'ECHEC EST LE FONDEMMENT MÊME DE LA REUSSITE. C'est grâce à la résolution des poteaux que j'avance.
3. Faire une demande consciente de guidance
   - ⇒ Acter la demande par écrit
   - ⇒ Entrer en contact télépathique
4. Repérer et identifier le contrôle
   - ⇒ Noter toutes nos râleries et tous nos « Je veux et je ne veux pas, fais ceci, ne fais pas ça… »
   - ⇒ Travailler à les comprendre
5. Toute OBSERVATION doit se faire SANS JUGEMENT
   - ⇒ La culpabilité
   - ⇒ L'humilité, l'orgueil et la gratitude
6. Toute évolution est lente et prend du temps. La précipitation est l'ennemie de l'évolution. Plante une graine et regarde combien de temps il lui faut pour devenir un arbre.

En travaillant quelques étapes essentielles

1. Lister les comportements de vie et de mort. Travailler à les comprendre
2. Ouvrir le cœur
3. Pratiquer des rituels pour augmenter ma fréquence vibratoire
4. Lister quels types de problèmes j'ai ou reviennent tout le temps dans ma vie

En sachant ce qui peut m'aider

1. Savoir que plus l'épreuve est difficile, plus je sors du jeu
2. Offrir également mes périodes de joie et mes réussites aux guides et anges-gardiens
3. Savoir que plus je pratique et j'avance, plus je retrouve mes capacités et pouvoirs
4. Utiliser mon carnet de route. Le fait d'écrire l'épreuve aide beaucoup à sa résolution

En résolvant mes épreuves, mes poteaux.

A. Comment repérer une épreuve, un poteau ?

Si je réponds oui à au moins une des affirmations suivantes, je suis dans une épreuve :

- ⇒ Je me sens déprimé, pas le moral
- ⇒ Mon dynamisme diminue, je suis plus lourd
- ⇒ Je ne me sens pas très bien, j'ai l'impression que je vais être malade
- ⇒ Plus rien ne me réussit, tout se met en travers de ma route
- ⇒ Quelque chose ne tourne pas rond, je me sens déstabilisé
- ⇒ Je sens une douleur dans mon avatar
- ⇒ Mon avatar est malade
- ⇒ Un évènement dramatique me terrasse

B. Comment faire quand je me prends un poteau ou que je vis une épreuve ?

1. **NE PAS** chercher à **FUIR** cet état émotionnel. Au contraire, bien sentir tout ce qui m'habite. La peur nous fait fuir. Lui dire : « Non, je ne veux pas partir, je veux te voir ! »

2. **J'APPELLE MON GUIDE** pour qu'il m'aide à résoudre mon épreuve

3. **JE NOTE** dans mon cahier de route tout ce qui me passe par la tête, le cœur et les tripes.
   ⇒ Je m'observe sans me juger
   ⇒ Je suis honnête à 300%

4. Je **DÉCORTIQUE** tout ce que j'ai noté au point 3 : (cette étape peut être travaillée ensemble)
   ⇒ Je souligne toutes les émotions et sentiments que je rencontre en relisant (s'il n'y en a pas, c'est que l'étape 3 n'est pas complète, au boulot !)
   ⇒ Je sais que mon cœur est sur *off* donc je regarde quelle(s) peur(s) se cache(nt) sous les différentes émotions
   ⇒ Je cherche les besoins qui ne sont pas satisfaits
   ⇒ Je cherche les croyances éventuelles cachées derrière
   ⇒ Je cherche un éventuel auto-sabotage

5. Je **DÉDRAMATISE**, je suis dans un jeu. Je ne me prends pas trop au sérieux

6. Je **NOMME** et **NUMÉROTE** mon poteau, mon épreuve (X)

7. Je le **VISUALISE**. Si nécessaire, je le dessine pour m'aider à bien le voir

8. **JE LUI PARLE** en lui disant :
   « Je te vois, je te reconnais MAIS TU N'ES PAS MOI. Tu es un être blessé et souffrant qui me visite »

9. **JE M'ADRESSE À MON GUIDE** en lui disant :
   [Le nom de mon guide] je te confie X et je te demande d'en prendre soin, de t'en occuper, je remercie X de m'avoir aidé à me connaître mais je n'en ai plus besoin. Merci infiniment, je t'aime »

10. Par la suite : Il peut être utile de faire une **DÉMARCHE SUPPLÉMENTAIRE** telle que: (cette étape peut être travaillée ensemble)
    ⇒ Je fais une demande de pardon **HO'OPONOPONO** si j'ai le sentiment d'une dette karmique et/ou je m'accorde le **PARDON**
    ⇒ Je change une **CROYANCE**
    ⇒ Je travaille un **RITUEL** pour m'aider à changer un comportement disharmonieux
    ⇒ Autre à déterminer

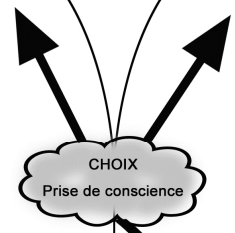
11. **LES LUNETTES RONDES**
    ⇒ Je regarde ce que cette expérience m'a apporté de positif (si c'est possible de le voir)
    ⇒ Si j'en suis capable, je remercie cette expérience pour ce qu'elle m'apporte

PORTE DE LA MORT

PORTE DE LA VIE

que faire?
Rien, continuer à vivre
comme toujours

Que faire?
Travailler sur soi, comprendre
qui on est vraiment
Lacher-prise
se confier
Pardonner
Donner aux guides
Voir avec des lunettes rondes
Comprendre les addictions
pour pouvoir s'en libérer
Se rapprocher de la nature
Harmoniser sa vie
Pratiquer le mode d'emploi



CAUSES

La déconnexion
Les blessures de l'âme (elles sont
causées par:
les ruptures amoureuses ou
sentimentales
la mort d'un proche
des expériences traumatisantes liées
au corps et aux sens
des maladies de mort imminente

CAUSES

L'Amour que vous avez
pour vous même

COMPORTEMENTS

Ordinateur, télé, sans arrêt
Etat d'esprit négatif
Dépressifs
Suicidaires
Addictifs

COMPORTEMENTS

Choix d'une vie saine
Etat d'esprit positif
comportements enrichissants et élevants

AVANTAGES

Le plaisir de se plaindre de notre
sort à notre entourage
Le plaisir de souffrir
Le plaisir de reporter notre
souffrance sur autrui
Le plaisir d'une certaine forme
de paresse
Le contact avec la mort nourrit
Pouvoir comparer Vie et Mort
Apprendre à se connaître

AVANTAGES

Bonne santé
Tonus et dynamisme
Joie de vivre
Entourage heureux
Accompagnement de guides

LA PYRAMIDE DES PEURS FONDAMENTALES

Réponse sous-énérgique — Réponse sur-énérgique

PEUR DU NON-SENS
Comportements d'identification
- Addiction aux religions et sectes
- Se crée son Dieu argent Dieu profession

PEUR DE LA NULLITE
Comportements de jugement
- Dévalorisation
- Culpabilité
- Humiliation
- Envieux
- Survalorisation
- Orgueil
- Narcissisme
- Jaloux

PEUR DE LA SOLITUDE
Comportements de dépendance affective
- Sentiments d'abandon
- Sentiments de rejet
- Sentiments de trahison
- Sentiments d'injustice

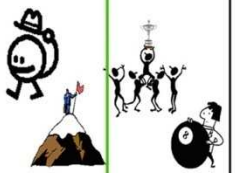
PEUR DE NE PAS EXISTER
Comportements instinctifs
- Emotions retenues
- Victime
- Tristesse
- Frigidité
- Emotions exacerbées
- Bourreau
- Colère
- Energie sexuelle en excès

PEUR DE LA MORT DE L'ANEANTISSEMENT
Comportements auto-destructeurs
- Inhibitions
- Phobies angoisses
- Traumatismes physiques
- Utilsation d'anti-dépresseurs
- Expériences extrèmes
- Excitation face au danger
- Durcissement physique
- Utilisation de psychotropes

LA PYRAMIDE DES BESOINS

(sur base de la pyramide de Maslow)

5. Besoin d'auto-réalisation
- Découvrir et réaliser notre mission de vie
- Faire des activités qui nous plaisent vraiment



4. Besoin d'estime
- Avoir une bonne estime de soi
- Réussir ce qu'on entreprend
- Savoir résoudre des difficultés
- Etre indépendant
- Etre autonome
- Avoir du pouvoir

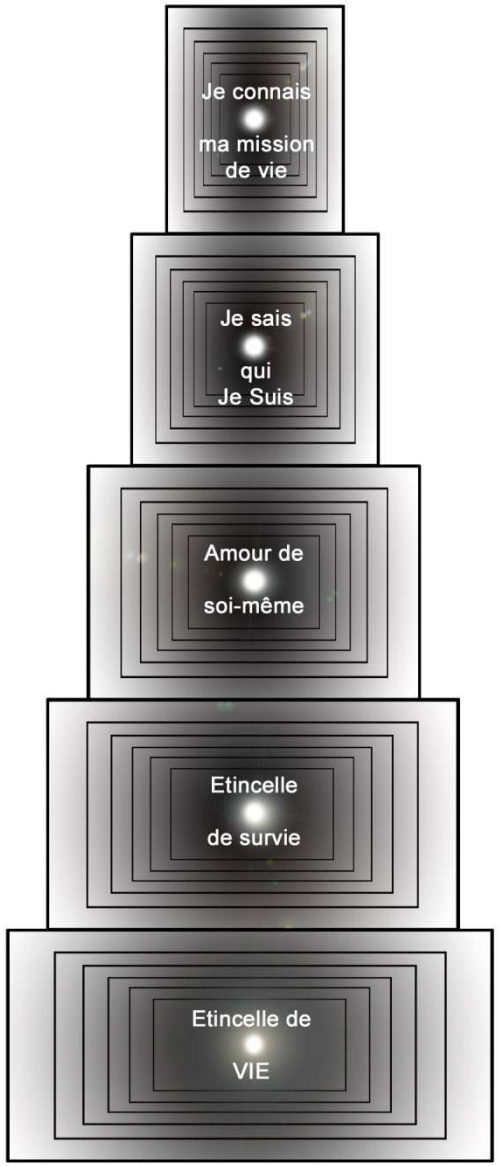
3. Besoin d'affiliation et d'appartenance

ETRE CONNECTE
AVOIR LA FOI, FAIRE CONFIANCE
- Appartenir à un groupe social, avoir des amis
- Etre accepté, respecté
- Etre écouté, être compris
- Avoir des relations intimes

2. Besoin de sécurité physique et psychologique
- Avoir un abris sécurisant
- Etre aimé, caliné, touché
- Etre rassuré
- Etre reconnu, exister aux yeux de...

1. Besoins physiologiques
- Se nourrir d'aliments sains et bons pour le corps
- Respirer de l'air pur
- Boire de l'eau pure en suffisance
- Dormir convenablement
- Entretenir et connaître son corps (sport, fonctionnement...)
- Avoir de l'hygiène

PYRAMIDE DE L' ETINCELLE AU COEUR DE...



Les 10 Rituels

(Selon les Sages de Sivana dans « Le moine qui vendit sa Ferrari » de Robin S. Sharma)

1. Le Rituel de la Solitude
   Une période par jour qui va de 15' à 50' de paix. Explorer les vertus curatives du silence. Faire un STOP dans son train-train quotidien

2. Le Rituel de la vigueur physique
   Faire quelques exercices physiques chaque jour

3. Le Rituel des Aliments Vivants
   Passer progressivement d'une alimentation morte à une alimentation vivante

4. Le Rituel de la Richesse des Connaissances
   Lire des textes, livres qui suscitent la réflexion et qui enrichissent la connaissance

5. Le Rituel de la Réflexion Personnelle
   Prendre le temps de se connaître

6. Le Rituel du Lever Matinal
   Se lever avec le soleil

7. Le Rituel de la Musique
   Ecouter chaque jour de la musique élevante

8. Le Rituel de la Parole
   Dire des mantras. Répéter des paroles motivantes

9. Le Rituel de la conformité aux Principes
   Vivre en suivant les principes de labeur, compassion, humilité, patience, honnêteté et courage

10. Le Rituel de la Simplicité
    Vivre une vie simple en se concentrant uniquement sur nos priorités, sur les activités qui ont vraiment un sens

Liste des techniques qui permettent d'ouvrir le cœur

1. Le DECIDER et donc l'écrire : « Je décide d'ouvrir mon cœur »
2. Faire des exercices physiques
3. Se relier à la nature (par le sport)
4. Avoir de la gratitude et la Foi (Il y a une force bien supérieure à nous)
5. Surveiller son alimentation (le moins de protéines animales possible)
6. Apprendre à se purifier
7. Apprendre à faire des activités banales avec Amour (petit cœur sur les mains)
8. Etre présent et offrir son œuvre au ciel